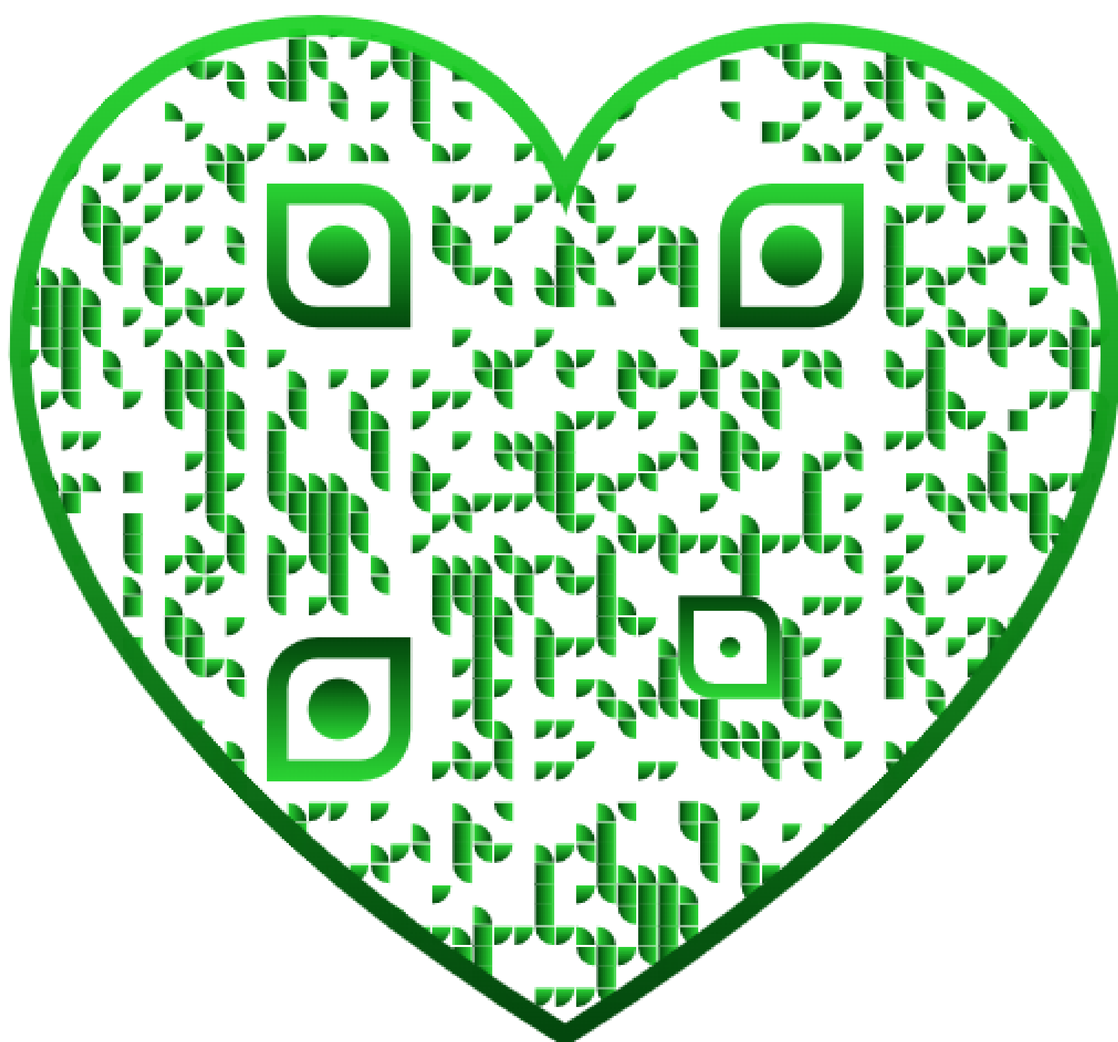
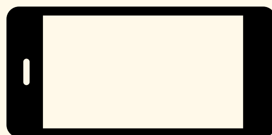
® 2019
Uma produção independente e de conteúdos autorais.
Sua reprodução não está autorizada.

30 recados de coração para você!

Um compilado de 30 reflexões e exercícios para te ajudar a levar uma vida de leveza, amor e respeito!

ELLEN CAMARGO





Para uma melhor experiência, use seu celular ou tablet na horizontal.

Índice

1. Gratidão
2. Agradecimento
3. Ame
4. Sorria
5. Estude
6. Crie raízes
7. Sentido único: coração
8. Divirta-se
9. Tenha amigos
10. Agradeça
11. Beba água
12. Esteja presente
13. Ligue
14. Medite
15. Sinta
16. Abrace
17. Planeje
18. Comemore
19. Simplifique
20. Decida
21. Plante
22. Respire
23. Viva
24. Dance
25. Alimente-se
26. Yogue
27. Compartilhe
28. Leia
29. Floresça
30. Viaje
31. Contemple-se
32. Sonhe
33. Considerações finais

Gratidão!

O projeto deste livro nasceu do desejo de compartilhar um pouco dos meus pensamentos e hábitos com amigos seguidores do Instagram. A meta eram 30 posts no mês de abril, mês de meu aniversário, quando usei a hashtag *#38podevir.* Porém no dia seguinte ao post 30, recebi mensagens de pessoas dizendo que sentiram falta das reflexões, passei então a pensar em como compilar e distribuir meus textos, queria mais! Pensei em como promover uma maior reflexão individual sobre os temas.

Pois bem o resultado é esse livrinho feito com muito amor, com o pensamento em você que está lendo. Eu, do lado de cá, sinto uma enorme gratidão por ter você aí! Muito obrigada por isso!

Fique a vontade para recorrer a este livro do jeito que fizer mais sentido a você! Podendo seguir sua leitura em ordem sequencial, dia após dia, uma reflexão e exercício por dia. Ou simplesmente abra em uma página aleatória e deixe que o universo te mande um recado.

E, posso te perdi um favor?
Se essas reflexões e exercícios fizerem sentido a você e acreditar que poderia ajudar a outras pessoas, por favor, compartilhe esse material!

Me siga nas redes sociais e se sentir-se confortável para fazer um post de indicação deste livro, por favor, marque meu perfil particular @ellenrecamargo, o perfil do meu blog de conteúdos de desenvolvimento pessoal, o @beboldup, e use a hashtag *#beboldup* para que eu possa te acompanhar.

Me ajude a seguir na minha missão de levar ao maior número possível de pessoas um pouquinho de conteúdo de amor, desenvolvimento pessoal e performance!

Com amor,
Ellen Camargo

Este singelo agradecimento será dirigido integralmente a minha família, minha base, fonte de inspiração e amor. Cada um do seu jeitinho, como tem que ser, foram essenciais no desafio do *#38podevir*.

Meu filho Henrique que com sua espontaneidade de seus 10 anos me desafia a ser melhor a cada dia, para ele!
Ao Allan, companheiro já de décadas, que acredita nas minhas loucuras conscientes e apoia sem hesitar.
A minha irmã Michelle que me incentivou e literalmente me pilhou para a execução deste livro, eu sei, entreguei fora do prazo! :)
Aos meus sobrinhos: Gabriel, Miguel e Alice.
E, especialmente:
Ao meu Pai, de quem herdei o gosto pelas palavras, conjugações, beleza dos contos e que me inspira com sua retidão e profissionalismo impecáveis.
E a minha Mãe que durante os 30 dias me incentivou, cobrou que eu postasse no horário e ainda fez considerações de todas as reflexões sem falhar alguma, todas com palavras tão sábias quanto somente uma mãe poderia fazer!

Obrigada!

O que você mais ama?

Concentre-se, feche os olhos, pense em tudo o que conhece e tem. Pessoas, lugares, emoções, bichinho de estimação, comida preferida, trabalho… sem limites. E então, com esse bom sentimento que acredito que surgiu em seu coração, responda: O que mais você ama?







Mais importante sentimento: AMOR! Tudo começa em um ato de amor! Você só está lendo esse texto por que alguém com muito amor cuidou de você até que crescesse e pudesse caminhar com suas próprias pernas e decisões.

O amor verdadeiro é aquele que alimenta um sorriso, um bom dia, um obrigado. Estende a mão a quem precisa e acima de tudo aquece ao outro sem esperar nada em troca.

Ame tudo o que tem, tudo o que a vida te deu, tudo o que Deus coloca em seu caminho e tudo o que o Universo te apresenta como proposta!

AME! Comece amando a você e verá que coisas mágicas acontecem quando o amor verdadeiro habita o seu coração!

Sorriso: use sem moderação!

Hoje é dia de exercício! Sim, garanto que verá os resultados rapidamente. Estudos mostram que para implementar um novo hábito na sua rotina é preciso praticar esse nova ação por 21 dias consecutivos e assim entrar no automático.

Então vamos lá, tarefa é sorrir para todos que encontrar hoje. Filhos, marido, esposa, vizinho no elevar (sim, as vezes eles não costumam dar bom dia…rs), porteiro, recepcionista, colega de trabalho, chefe, garçom. Todos, todos, sem pular ninguém.

Depois volte aqui, ao final do dia e responda: sorrir a todos hoje fez diferença no meu dia? Nos meus sentimentos e emoções?





Diria que o sorriso tem quase o poder de um abraço. É acolhedor, quando usado verdadeiramente expressa o que há dentro de você.

Me diz, já ganhou um sorriso sincero que mudou tudo? E quantas vezes ouviu um comentário sobre alguém como “que bacana, ele(a) está sempre sorrindo!”. Pois é, o sorriso sincero é o primeiro e mais assertivo cartão de visitas que temos. O sorriso é o espelho de quem está contente consigo mesmo, aberto a receber o próximo e vivendo no presente.

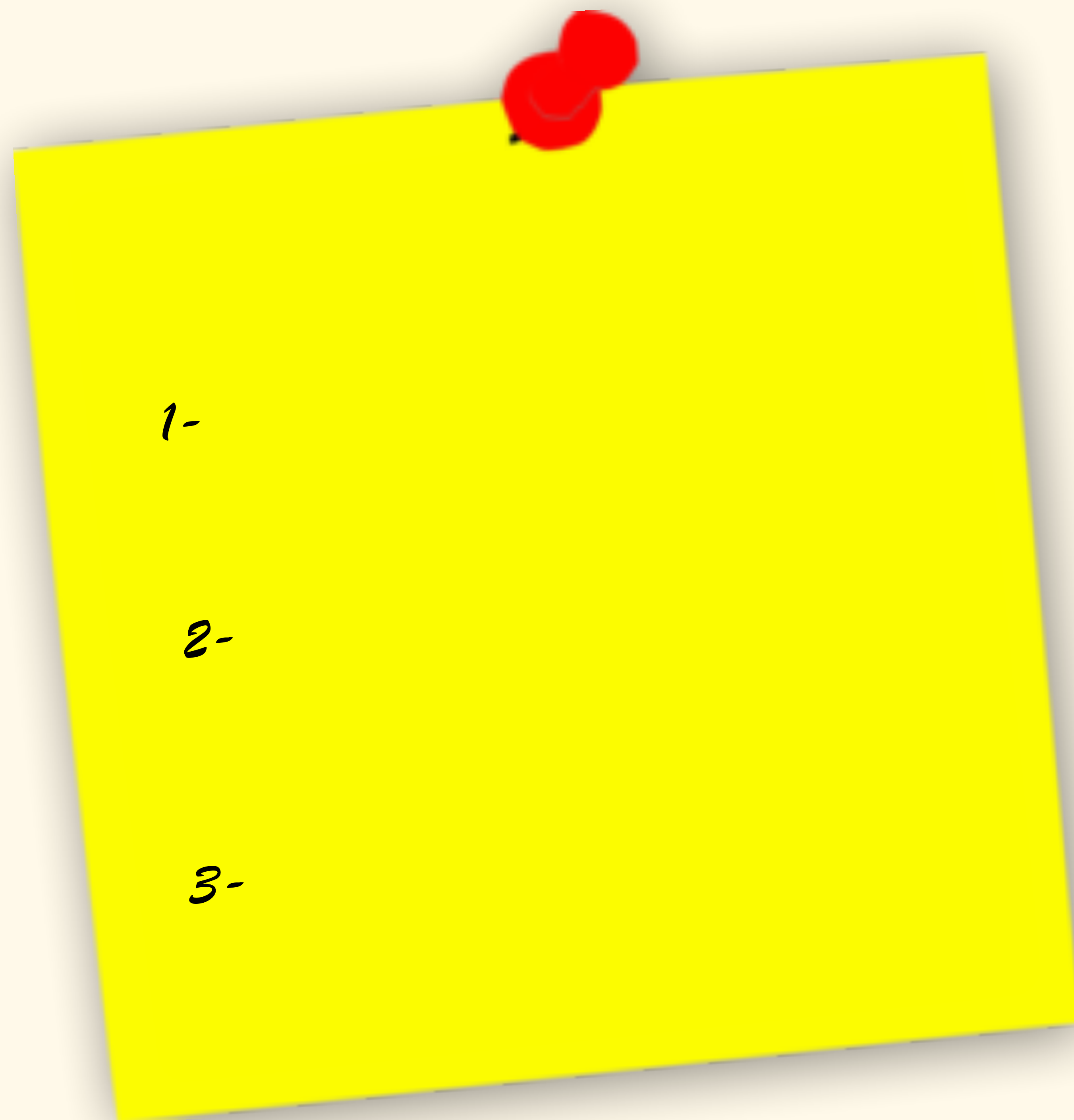
O sorriso abre portas sim, quebra gelo, não tem custo, não desgasta com uso e ainda mostra sua atitude positiva!

:)

Não se arrependa por não ter estudado!

Fato, estudar não causa cansaço, medo ou arrependimento. Ás vezes nem custa dinheiro, então bóra lá exercitar essa habilidade.

Na academia do cérebro o que vale é trazer amigos novos.
Liste 3 temas novos e relevantes nos quais você precisa se aprofundar e que irá pesquisar nos próximos 30 dias.





Estudar, estudar e estudar! Nunca parar de aprender! Aprender com todas as oportunidades que surgem, entender sobre novos assuntos, pesquisar tendências, esticar a mente!
Sim, seu cérebro tem a capacidade maravilhosa de criar novas conexões, chamadas de sinapses, todas as vezes que colocamos a ele situações inéditas.

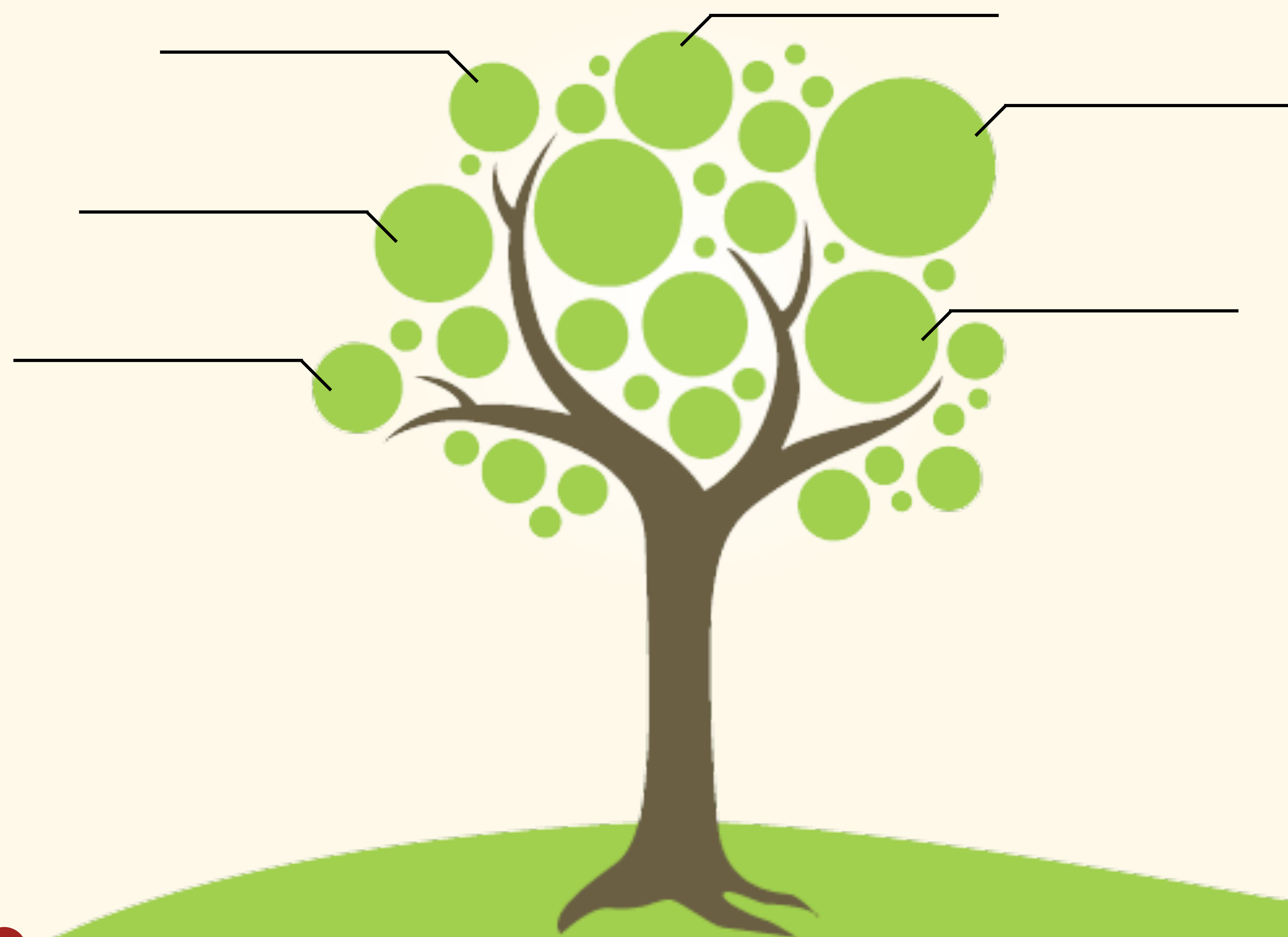
Estudar amplia repertório e proporciona cruzar a fronteira das conexões. Além de ser literalmente a academia da mente maximiza a capacidade de conectar assuntos distintos, o que é uma das premissas da inovação!

Estude! Viva! Aprenda e compartilhe!

Frutos ao alvo!

Você sabe quais frutos quer colher da sua árvore da vida?

Faça essa reflexão e firme um compromisso com seus objetivos escrevendo-os na árvore abaixo. Sempre que precisar, revise esse exercício refletindo sobre se está nutrindo corretamente suas raízes.





Sabia que as árvores de grande porte só permanecem de pé e frondosas por terem raízes ancoradas e profundas?
A reflexão de hoje é sobre cultivarmos raízes saudáveis para crescer em direção à luz e gerar frutos!
As raízes são a base de nossa formação, valores e família. Quanto melhor ancorado e seguro estiver mais você crescerá. Por consequência também colherá frutos de melhor qualidade!
Mas, temos um diferencial em relação às árvores. Não podemos ficar estagnados no mesmo lugar! Nossas raízes devem sustentar nosso crescimento mas não nos prender como âncoras!
Pense nisso, nutra suas raízes mas ao mesmo tempo coloque rodas em sua árvore!

Escute seu coração!

Sempre que estiver em dúvida sobre alguma questão relevante ou precisar tomar alguma decisão importante, escute seu coração.

Para acessar as respostas do seu coração proponho a mentalização abaixo.

Em um lugar tranquilo, sente-se confortavelmente, respire e acalme sua mente. Busque na sua memória algum acontecimento que te traga muita alegria e que definitivamente foi importante na sua jornada. Reviva este momento, lembre-se dos cheiros, sons, cores, pessoas. Atente-se aos sentimentos que surgem. Com essa sensação deliciosa, faça sua grande pergunta e perceba as respostas que o seu coração lhe enviará. Dá certo, pratique!





Só temos um sentido na vida, seguir em frente! E se esse sentido é único vamos aproveitar todas as possibilidades que a vida nos propõe e também buscar aquelas que o coração solicita.

Um passo de cada vez, coloque energia para seguir em frente! Se ainda tem dúvidas de qual caminho quer seguir, pare e observe. Todas as respostas já existem e estão dentro de você!

E aí? O que diz seu coração?

Risadalândia!

Pense rápido! Qual a coisa mais rídicula que já fez e que até hoje só de lembrar você tem uma síncope de ataque de risos, daqueles que não deixam que contemos a história sem que quem está escutando ria antes mesmo de entender o que você está falando?

Se puder (nós entendemos que alguns merecem segredo dos sarcófagos), escreva aqui abaixo.

Use essa memória como sua âncora gatilho da risadalândia. Em dias difíceis abra esse livrinho, resgate sua história e se encha desta risada que já está aí…estou vendo daqui!!rs

____

____

____

____



Dia de semana, final de semana, dia ou noite, divirta-se!

Aplique leveza na sua rotina, divirta-se com seus erros, dê risada de você mesmo, saboreie cada momento. Faça atividades prazeirosas, trabalhe com o que ama, escute sua música preferida, conviva com pessoas que te fazem bem, tome banho quente...sorria!

A vida está aqui para nós decidirmos como usá-la! Vamos nos divertir?

Surpresa!!

Qual verdadeiro amigo poderia surpreender hoje
com uma ligação, convite
para almoço, presentinho ou um abraço?





Amigos são aqueles serzinhos que escolhemos para dividir momentos, aqueles que trazem sentimentos verdadeiros, que sabemos que ao simples "oi" já nos conhecem o suficiente para perguntar: "ei, o que está acontecendo?"
Amigo é aquele que cai na gargalhada com você só pela troca de olhar. Amigo se enfia em roubada simplesmente para não deixar o companheiro sozinho na missão!


A vida é muito melhor quando temos amigos... amigos sérios, aqueles que só estudam, os que trazem as novidades, o que são bons em escutar, os que dão bronca quando precisamos, aqueles maluquinhos que enchem o ambiente de alegria, os desligados ... tem amigo de toda espécie!

Um brinde aos amigos!

Pelo que você é grato hoje?

Esse é um dos exercícios de gratidão que mais gosto!
Prepare um caderno, agenda, planner, personal journal, pedaço de papel ou até o bloco de notas de seu celular para a partir de hoje, antes de se deitar, anotar as 3 coisas que te fizeram feliz durante seu dia. Você irá se surpreender com a quantidade de pequenas coisas que te surpreendem positivamente e que na correria da rotina passa desapercebido!
Vamos mudar isso, agradecer e abrir seu canal da abundância!

Hoje, finalizo meu dia agradecendo
por: ________________, ________________ e ________________? *Muito obrigado!*
Ass: ________________



Agradeça, depois agradeça e ainda assim agradeça mais uma vez!
Essa é a fórmula: focar em tudo de maravilhoso que acontece com você a cada dia!

Quando você acrescenta positividade e gratidão em sua rotina automaticamente você amplia a percepção de abundância gerando um canal de positividade.

Agradeça por ter acordado, por ter o que comer, pela sua família, pelo seu trabalho.
E o mais importante, agradeça por ser você e pela possibilidade de a cada dia poder fazer melhor!

Avaliação hídrica...

Quantos copos de água costumo beber por dia?

( ) 1 copo ou menos :(
( ) 2 a 5 copos :|
( ) + de 6 copos :)
( ) ando com garrafa de água ;))

Quantos copos de água eu passarei beber a mais por dia?

( ) 1 copo :(
( ) 2 a 5 copos :|
( ) + de 6 copos :)
( ) andarei com garrafa de água ;))

Em uma escala de 1 a 5, o quanto está comprometido em promover uma mudança neste hábito?

1	2	3	4	5
Baixo comprometimento		Médio comprometimento		Alto comprometimento



Bebeu água? Está com sede? Água, água, água mineral...você vai ficar legal! Abrindo o texto com as palavras de Carlinhos Brown da alegria!

Somos feitos de água vivendo em um planeta feito de água! Inspire-se nas águas-vivas nadando pelo mar! Preencha seu interior de água! Hidrate-se!
Dica de hoje é simples, beba mais água!

Comeu mais do que devia? Está com dor de cabeça? Está com calor? Acabou de acordar? Está trabalhando? Fez exercícios? Vai se deitar? Tenha sempre seu copo de água por perto!

Já está com seu copo de água (rs) na mão??

Self-analysis...

Pense por alguns segundos na sua última semana, liste abaixo as ações que você pode começar a fazer já para estar mais presente!

....

....

....

....

Quando irá começar?

( ) Agora
( ) Agora mesmo
( ) Já
( ) Imediatamente

Onde você está agora?



....



Nos dias de hoje, onde a tentação multi-telas nos ronda e a tecnologia nos cobra prontidão, estar presente de verdade acaba sendo um desafio.

Então como criar momentos para estar presente de verdade? Um movimento recente é o ‘*mindfulness*’, ou em português ‘atenção plena’, que ensina técnicas simples de como vivenciar uma atividade de cada vez, saboreando esse tempo, percebendo os sentidos e respirando profundamente. Já tentou praticar?

Além disso, também é possível determinar períodos para um detox digital? Abrir espaço para estar de fato presente em uma conversa, refeição, para ler um livro, sem o som de mensagens chegando. Isso vale para aquela roda de conversa com os amigos.

Estar presente é um presente para quem está por perto mas também para você! A consequência de estar verdadeiramente presente é receber a atenção toda de volta na mesma intensidade!

Simplesmente ligue...

Quem são as 3 pessoas que merecem uma ligação sua hoje?



....

....

....

"Alô, alô marciano,
aqui quem fala é da terra..."

Elis Regina



Quem diria que algum dia ficaríamos surpresos com uma ligação?!
A recorrência de escrever uma mensagem de texto ou enviar um áudio nos 'liberou' para devolver uma resposta quando sobra um tempo, nos deixando em uma situação tão passiva e confortável, não é mesmo?!

Mas a boa notícia é que sempre estamos em tempo de repensar as atitudes! Quando bater aquela saudade, faça uma ligação! Diga que sentiu falta, fale sobre o quanto te faz bem falar com essa pessoa. E sabe o que é incrível? Quando você fala ao telefone a outra pessoa responde instantaneamente, sem precisar esperar o áudio baixar!rs

Sempre tempo de começar...

Escolha um ambiente da sua casa que te traga acolhimento. Acomode-se em uma cadeira, coluna ereta, pés firmes no chão, mãos descansadas sobre as pernas.

Feche os olhos, tire a tensão que possa haver em seu corpo e apenas concentre-se em sua respiração, ar entrando e saindo, respirações cada vez mais profundas e lentas!
Não resista a pensamentos, deixe vir e deixe ir. Apenas observe.
Termine fazendo uma prece ou agradecimento!

Prontinho.. ginástica da mente e alma feita!

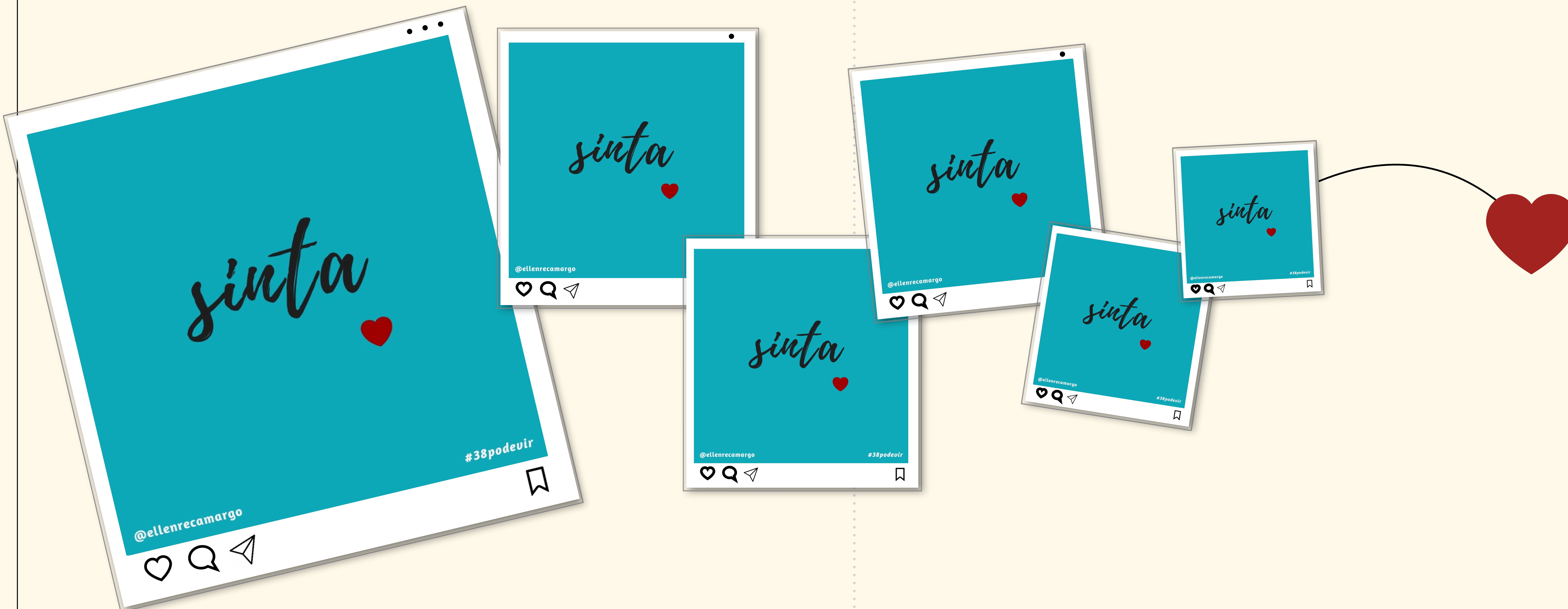




Inicie suas manhãs permitindo presentear-se , medite antes de começar suas atividades!

A meditação só traz benefícios a quem pratica. Regula a respiração, baixa a frequência cardíaca, diminui a atividade cerebral, desperta consciência corporal e ainda expande o espaço interno, abrindo esse espaço para o novo!
Quando meditamos rotineiramente também desenvolvemos a percepção das emoções enquanto observadores de nós mesmos!

Caso ainda não tenha pensado em parar tudo agora para fazer uma breve meditação, vou trazer mais algumas informações: não tem custo, nada de mensalidade ou taxa de matrícula. Não é necessário comprar acessórios ou roupa específica! E aí? Vamos começar hoje, agora?

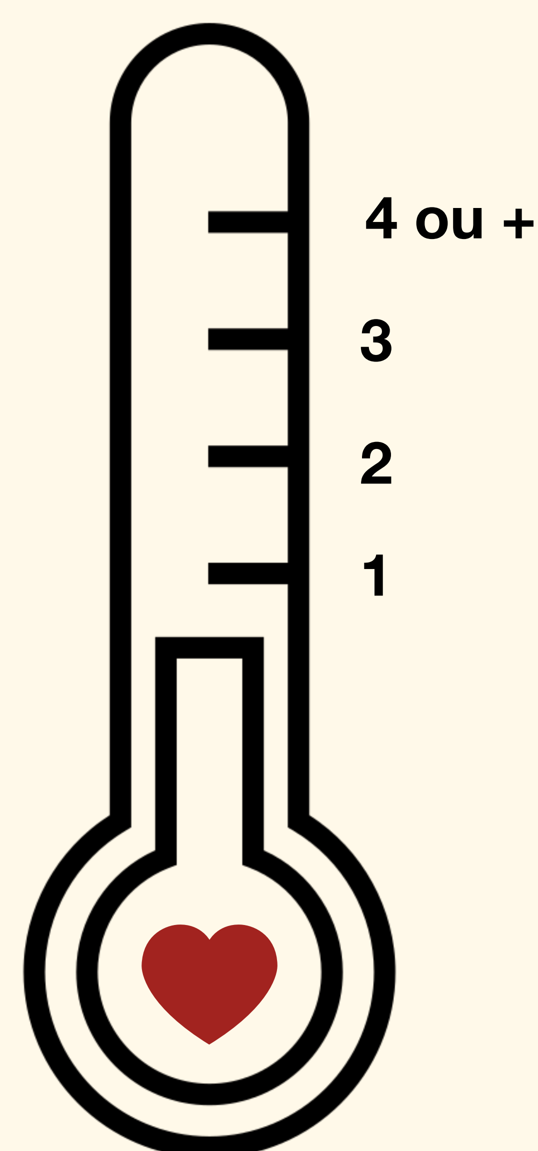


Apenas sinta...

Faça um scanner de autoconhecimento e comece sentindo você. Como está hoje? Apenas sentir é uma ferramenta poderosa de autocontrole, quanto mais treinados, mais nos percebemos, mais nos respeitamos, mais sabemos como lidar conosco e com as situações que nos surgem.

Permita-se sentir e viver o agora!
Trabalhe para ser sua melhor versão!





Abraçômetro

Quantos abraços compartilhou hoje?
Sinalize no termômetro.

Quando abraçamos alguém trocamos energia, aumentamos o nível de produção de hormônios e ficamos mais felizes!

Então aproveite o dia de hoje para dar um abraço bem gostoso em quem faz diferença no seu dia.

Expresse seus verdadeiros sentimentos! Receba o outro com um abraço! Receita ideal é adicionar pitadas de sorriso!

Planner ativar!

Invista 30 minutos para planejar como alcançará seu sonho!
Inicie pensando no seu grande sonho. Depois determine quais as 3 ações imprescindíveis para que atinja seu objetivo final (seu sonho!). Após isso, quebre essas 3 grandes ações em atividades menores e estabeleça quais delas realizara dentro deste próximo 1 mês.

Sempre que concretizar uma delas, sinalize (✓) neste planner.

Meu grande sonho é...

Para atingir meu sonho,
as 3 ações fundamentais que eu tenho que executar são:

Dentre 30 dias vou priorizar em cada semana as seguintes ações que me deixarão mais perto do meu sonho:

Semana 1 ✓	Semana 1	Semana 1
Semana 2	Semana 2	Semana 2
Semana 3	Semana 3	Semana 3
Semana 4	Semana 4	Semana 4

Coloque energia, mantenha o foco e acredite, você realizará!
Só depende de você!



Para chegar ao seu objetivo final ou alcançar seu sonho é preciso planejamento!

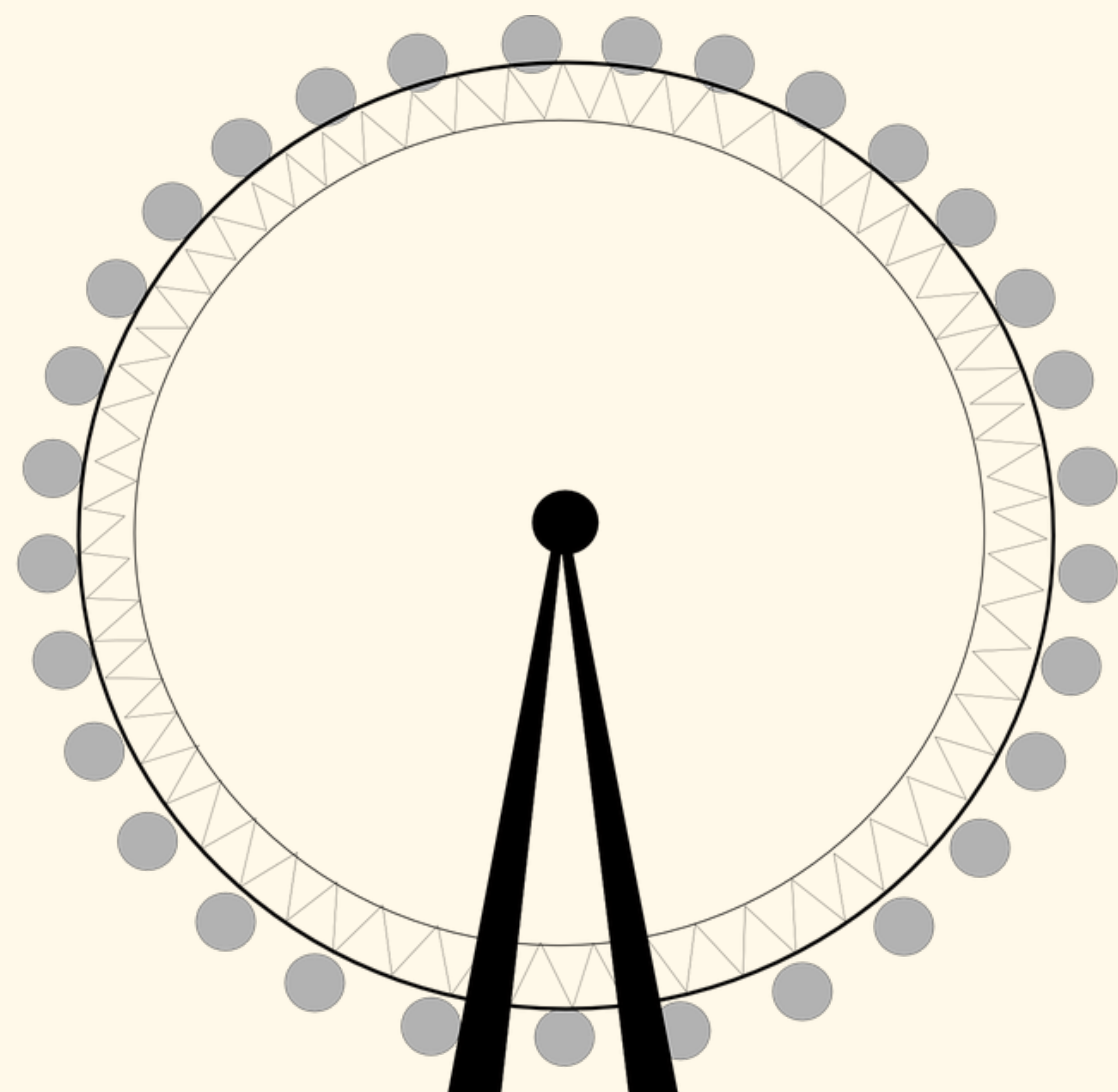
O sucesso de planejamento está na execução.
O sucesso da execução é ter um plano de ação conciso.
O sucesso do plano de ação é ter uma lista de ações bem definidas e com prazo para realizá-las.

O quanto você tem as ações da sua agenda alinhadas com seu objetivo? Priorize sob está perspectiva e fique cada vez mais próximo do seu sonho!

Planeje hoje o seu sucesso!

O que pode comemorar hoje?

....





A vida é um grande parque de diversões! Onde encontramos pessoas, nos desafiamos em brinquedos malucos, nos divertimos, pegamos fila na bilheteria, ativamos a imaginação com aquela foto com o personagem preferido, às vezes chove ou está muito sol!

O que importa mesmo é comemorar! Cada instante, cada anjo que passa em nossa vida, cada sorriso, cada aprendizado, cada oportunidade e pequenas conquistas! Comemorar muito as grandes conquistas e até aqueles momentos difíceis que nos colocam em ação e só nos fortalecem!

Comemorar, comemorar, comemorar!!

Check list.

Faça uma avaliação sobre o que de fato é necessário e essencial!

📍Em sua rotina - elimine de sua agenda compromissos desnecessários, faça rotas inteligentes, deixe a mão uma lista de supermercado (isso evita comprar itens desnecessários somente por não se lembrar se é necessário ou não).

📍Casa - organize seu espaço para ser o melhor espaço para você! Deixe sua rota diária organizada, elimine objetos em excesso, conserte portas e fechaduras, jogue fora itens quebrados, doe coisas ou móveis que não tem mais utilidade e permanecessem encostados somente ocupando espaço, cultive uma planta.

📍Avalie sua mesa do trabalho - deixe sobre sua mesa somente o que de fato está usando no momento, recicle papéis acumulados, jogue fora canetas sem tinta (todo mundo tem uma dessas), digitalize documentos importantes.

📍Gadgets. É preciso caminhar com 2 celulares, 1 tablet, 1 notebook, agenda e caderno? Como facilitar? Avaliei centralizar informações no menor número possível de dispositivos.

Por fim e mais importante:
📍Você! O que pode simplificar em você?
Elimine pensamentos negativos, centralize sua energia para colocar foco no que é essencial, valorize uma boa alimentação e mantenha sua conduta alinhada com seus valores, isso simplifica um tantão sua jornada!



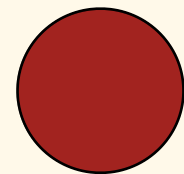
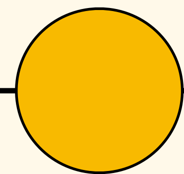
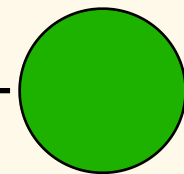
Simplifique!
Facilite sua vida e rotina!
Importe-se com o essencial!

"Seja tão simples como você pode ser. Você ficará surpreso ao ver o quão simples e feliz sua vida pode se tornar."

Paramahansa Yogananda

Self-analysis...

Pensando nos últimos 30 dias, como você se auto-avaliaria referente as decisões que tomou e sua postura diante a situações importantes?

Preferi observar e aguardar que alguém mediasse as situações e decisões.

Algumas situações eu liderei e tomei decisões. Em outras segui decisões de outras pessoas.

Liderei, chamei a responsabilidade para mim e tomei decisões alinhadas com o meu propósito de vida.

Em uma escala de 1 a 5, o quanto está satisfeito com sua auto-avaliação acima?

1	**2**	**3**	**4**	**5**
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito

O que pode fazer a partir de agora para promover uma mudança na sua postura de decisão e liderança diante da sua vida?

....

....



Você é 100% responsável pelo seu caminho, então esteja sempre em posição de decisão!

Tão importante quanto o auto-conhecimento e estar aberto a situações novas é saber como reagir a essas situações que a vida te entrega.

Pense, acredite e confie!
Decida você ou então deixará que alguém decida 'por' você!

Na dúvida, decida pelo ❤️!





Reflita sobre...

plantar + cuidar = florescer!







Mensagem de hoje é sobre o singelo ato de plantar! Quando cultiva um verdinho em casa você troca energia com a planta. Ainda se preocupa em regar, verificar a quantidade de sol e luz, escolher um local de destaque, trocar a terra periodicamente e todos os dias dar aquela olhadela para certificar-se que está tudo bem!.

Em troca você recebe o carinho através do crescimento e um sorriso transformado em flor!

A fórmula é essa: plantar + cuidar = florescer!

E você como andar cultivando seus verdinhos?
Uma dica: tem verdinhos que falam e caminham, a fórmula de cuidados é a mesma!

Respire com intensão!

Vamos trabalhar agora com atenção a sua respiração.

Comece inspirando pelas narinas e contando até 3 segundos, segure o ar dentro dos pulmões por mais 3 segundos. Solte o ar, também pelas narinas, contando mais 3 segundos e para fechar o ciclo permaneça mantendo os pulmões vazios, sem ar, por 3 segundos e então recomece.
Faça 5 ciclos completos, após isso volte a respirar normalmente.

Dica bônus: caso esse exercício se torne confortável, e com a prática isso acontecerá, adicione a meta de dobrar o tempo da expiração. Ou seja, inspirou em 3 segundos, expire em 6 segundos, como se estivesse espremendo o seu pulmão da parte mais alta até a base, murchando a barriga.

Exercício realizado? Agora avalie novamente, está respirando?
Mudou né?
Coloque esse exercício na sua rotina e aproveite!



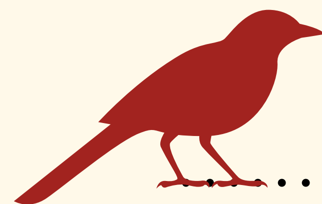
Você está respirando agora?
Tem certeza?

Respirar de forma consciente ajuda no controle das emoções e ansiedade, regula os batimentos cardíacos.

Como este é um movimento que fazemos de forma involuntária, respirar com intensão é trazer atenção a esse exercício canalizando através da respiração o bem estar, a calma, o centramento da mente.

Mural da vida!

Por qual motivo você permanecesse vivo?
Já descobriu qual é o seu propósito de vida?
Uma boa reflexão a se fazer é: imagine que hoje é seu último dia de vida, qual legado você quer deixar por aqui? Pelo que gostaria de ser reconhecido?



....

....

....

....





Viva!
Esteja vivo!
Seja vivo!
Permaneça vivo!
Tenha um coração vivo!

Viva e diga ‘viva’!

Compartilhe amor e diga ‘viva’!

Dance, dance, dançando, soltando, acordando...

Por que não dançar hoje?!?

Se estiver em casa, coloque uma música que ame e dance, dance como se ninguém estivesse vendo (certifique-se de suas janelas!!rs).

Se estiver dirigindo (atenção aí, não deveria estar lendo esse post!!), feche o vidro, som no máximo e libera! (Quando parar no farol contenha-se!rs)

Se estiver na academia (ulalala) fone de ouvido, música de malhação. Imagine-se de polainas e se solte na esteira ou em frente ao espelho!

Objetivo de hoje é acordar seu corpo, liberar endorfina, aumentar o nível de felicidade e ao final rir de você mesmo. Pois sim, concordemos nesse ponto, algumas cenas serão ridiculamente engraçadas!! Mas e daí?!? Vai lá!!! Permita-se!





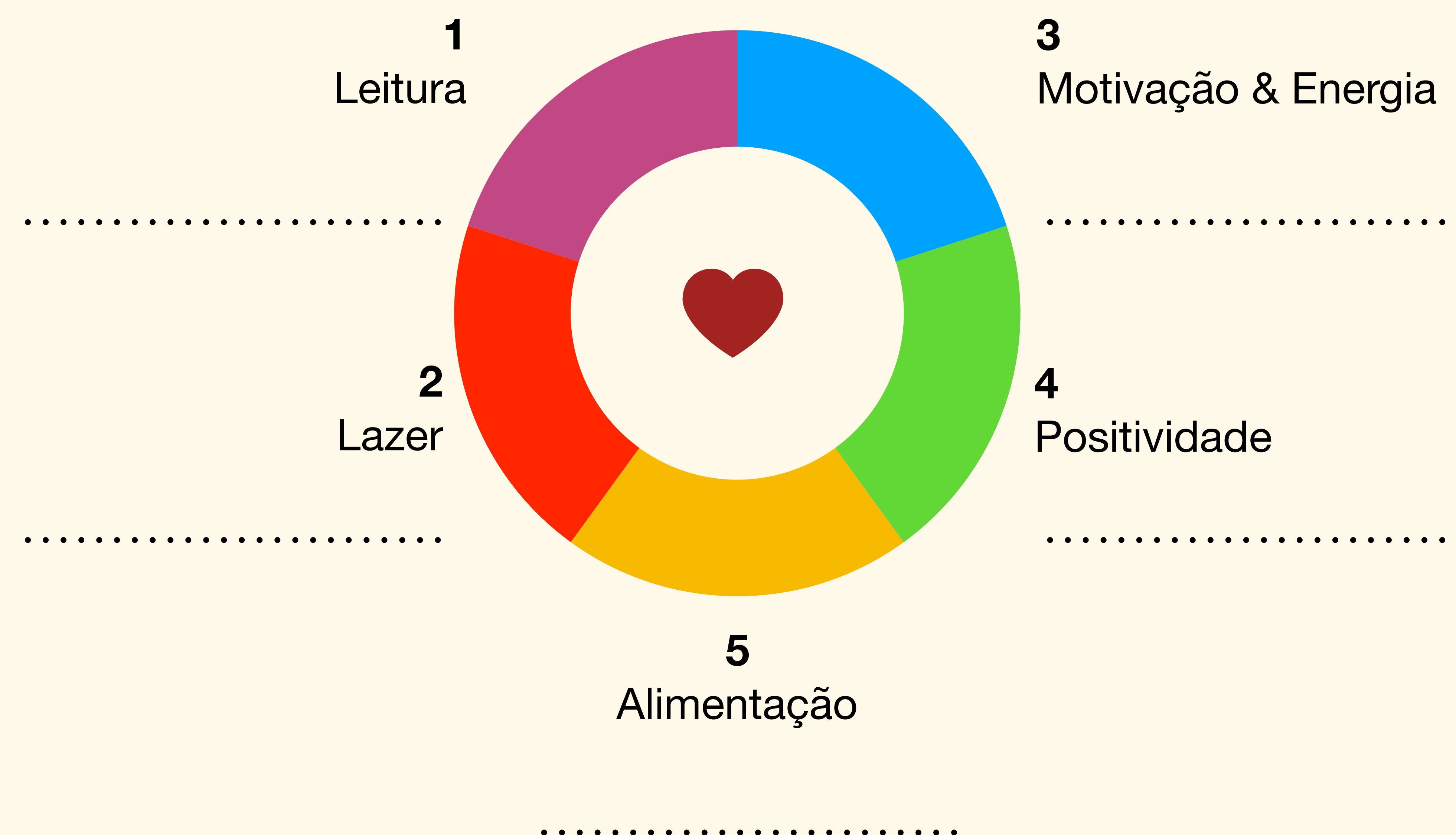
"Senso comum não é a prática comum.."

Brendom Burchard

Self-analysis...

A citação do autor número 1 do New York Times, Brendom Buchard é genial! Todos nós sabemos o que não faz bem a saúde, o que devemos eliminar, quais hábitos são essenciais para longevidade, mas colocar essa sabedoria em prática é o que difere as pessoas.

Então pensando nas 5 áreas abaixo, qual ação saudável você vai se colocar como meta para fazer nos próximos 30 dias e tornar esta ação um novo hábito? Tome nota abaixo:



1 Leitura ....

2 Lazer ....

3 Motivação & Energia ....

4 Positividade ....

5 Alimentação ....



De que você está se alimentando??

Uma alimentação equilibrada leva na dieta uma composição de elementos saudáveis! Procure se alimentar de:

1-Livros! Leia sobre assuntos que te acrescentem, seja curioso!
2-Paisagens! Absorva nutrientes belos, encontre lugares novos para apreciar!
3-Boas energias! Conviva com quem faz você rir! Com quem te traz leveza e te quer bem!
4-Pensamentos positivos! Treine seus pensamentos, somos criados para nos proteger, nosso cérebro quer nos defender apontando os riscos! Mantenha o controle, mostre a ele quem manda! Só pensamentos positivos!
5-Coma verdes, frutas e crus! Prefira os itens que nascem na natureza! Evite o açúcar e industrializados!



Desafio...

Se você nunca praticou uma aula de Yoga, eu te desafio a procurar e testar essa prática. Se dê essa chance! Existem diversos vídeos com aulas completas gratuitas na internet. Você ainda pode pesquisar aulas gratuitas em parques da sua cidade. Abra esse presente para sua vida!

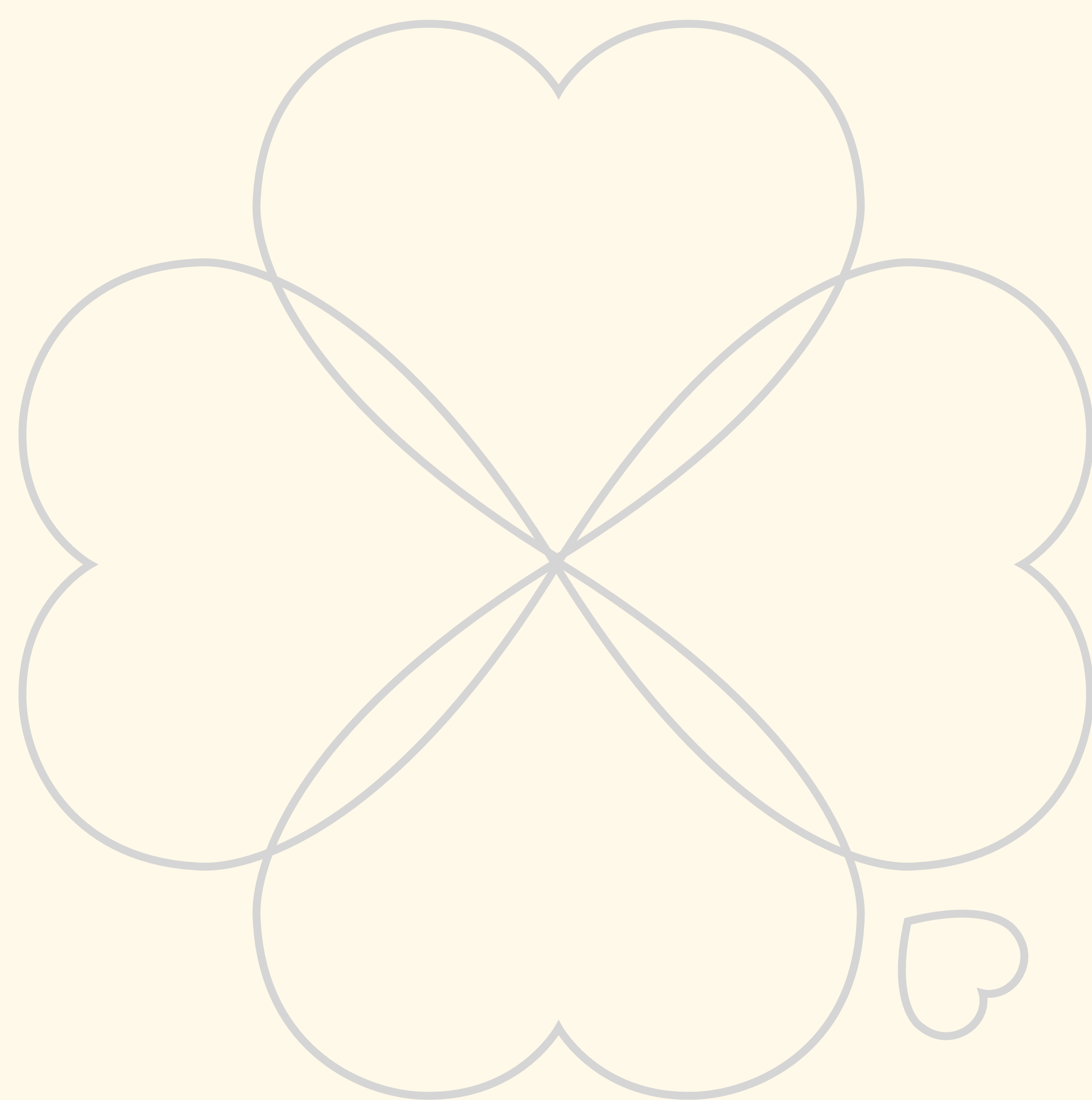




Yoga é mais do que um exercício, yoga é uma filosofia de vida e de respeito ao seu templo: ao seu corpo!

Yoga em sânscrito “yuj” significa “união”! União da alma e espírito através da meditação! Lindo né?!?

Então yogue! Aproveite a prática para se alinhar com Deus, criar espaço interno, flexibilizar-se, respirar e se conhecer!



Apenas reflita sobre o texto ao lado!
O quanto tem divido para multiplicar?



Compartilhe!
Compartilhe amor!
Compartilhe conhecimento!
Compartilhe seu tempo!
Compartilhe boas energias!
Compartilhe sorrisos!
Compartilhe histórias!
Compartilhe você!

Gaste-se de tanto compartilhar, renove-se multiplicando!!

Apaixone-se pelo cheiro de livro novo...

Se acha difícil ler, reflita! Uma pessoa leva em média 1,5 minutos para ler uma página de livro. Se todos os dias você ler por apenas 10 minutos, em um mês terá lido aproximadamente 200 páginas.

Você consegue esses 10 minutos?









Leia mais!! Leia sobre algo novo todos os dias!
Leia sobre seu assunto favorito também todos os dias, torne-se um especialista sobre isso.

Quem tem um livro em mãos nunca está só, amplia repertório, viaja além das páginas e se enche de amigos!

Mentalize seu jardim!

Nosso jardim é nossa vida, nele cultivamos relacionamentos, amores, vida!
Então, você já descobriu onde fica seu jardim?
O que falta nele? O que vai plantar nele?
Que flores quer ver?

Feche os olhos imagine o seu melhor e mais bonito jardim. Adicione todas as pessoas queridas que quer cultivar em sua vida. Vá adicionando uma de cada vez, entregando um sorriso, agradecendo e deixando que ela curta o seu jardim.

Veja os pássaros chegando, os sons que trazem para completar a experiência no seu jardim. Abrace a todos, sinta o amor que está recebendo e quando estiver pronto volte, abra os olhos lentamente e traga com você todo esse sentimento do seu jardim. Floresça!



🎶Ha flores em tudo que eu vejo, embaixo do meu travesseiro…🎶

Quando você está em equilíbrio com a mente, corpo e alma seu jardim floresce!
Se ainda não consegue ver flores espalhadas por aí, hora de parar e cultivar seu jardim!!

Deixe flores por onde passa!
Dê flores! Floresça!

Prepare sua mala!

Vamos exercitar a priorização do 🖤! Você sairá em viagem sem data de retorno. Então sua mala é limitada, tudo o que você pode levar deve caber dentro deste carro. O que você levaria?

....

....

....

....

....

....





Conheça lugares novos, retorne em lugares que te tragam bons sentimentos, visite lugares históricos, coloque na lista pontos turísticos da sua própria cidade! Crie movimento, experimente!

Ah, vale lembrar que uma das viagens mais valiosas é aquela que fazemos para dentro de nós! Visitamos nossos sentimentos, emoções e memórias! Descubra lugares novos e abra caminhos! Viaje!





Você, seu templo!

No seu tempo, seu coração é o seu altar.
Diante dele, faça uma prece e busque
as respostas das quais precisa,
estão todas te esperando lá!

Hoje a reflexão é sobre algo que para mim é uma filosofia de vida!
Contemplar a si mesmo, não com relação ao lado externo e sua beleza aparente, isso são consequências. Mas contemplar o que te preenche internamente!

Proponho que você reflita sobre o verbo “contemplar” no sentido de se colocar em uma posição de se perceber “como seu templo”. E após internalizar isso, utilizar essa ótica para direcionar todas as suas decisão seguintes!

A escolha das regras do seu tempo são suas. Você é responsável pelas decisões do que permitirá entrar, do que deve ser eliminado, por limpar, purificar e especialmente de como criar a paz e bem estar para este local!

Contemple-se! Seja você! Ame o que você é! Trabalhe para ser o seu melhor!

Apenas sonhe grande!

Agora o exercício é seu.
Sonhe como quiser. Contudo, por favor, sonhe grande! 🙏🏽



Sonhe!
Sonhe alto!
Caminhe com pessoas que sonham 'com' e 'como' você!

Quando seu objetivo é realizar um sonho toda caminhada nesta direção se torna uma linda jornada! É preciso dedicação, estudo, comprometimento e foco, mas é tão recompensador!

Que bom que eu sonho!
Que ótimo que tenho pessoas para me acompanhar!
Que grandioso ter você comigo, lendo minhas palavras!

SONHE TÃO GRANDE QUANTO POSSA!

Considerações finais

Aqui se encerra o ciclo de 30 prometidos posts, compilados e com exercícios para sua auto-reflexão elaborados com muito amor.

E não para por aqui, acompanhe meu blog: www.beboldup.com, descubra o que é ser BOLD com os textos que eu posto por lá.

Em meu perfil particular do Instagram @ellenrecamargo me apresento como Mãe & Publicitária, apaixonada pelo amanhecer e servindo ao propósito de ajudar pessoas a alcançarem Sonhos! E a entrega deste livro a você é parte deste sonho sendo concretizado com muita intensão positiva e amor verdadeiro de compartilhar um pouquinho dos meus pensamentos, sentimentos e desejos.

Caso queira saber um pouco mais sobre mim, clique aqui, no blog falo sobre minha trajetória.

Minha missão é levar ao maior número possível de pessoas conteúdo de amor, desenvolvimento pessoal e performance ajudando-as a promoverem uma transformação em suas vidas. E parte do meu sonho é pertencer a uma corrente do bem, então obrigada a todos que de sua forma embarcaram nesse desafio pessoal dos *#38podevir*! Fiquei encantada, lisonjeada e cheia de gratidão!

Contribua com a minha missão de chegar no maior número possível de pessoas. Compartilhe esse material com quem possa estar precisando de uma injeção de energia. Me siga nas redes sociais e se sentindo confortável para fazer um post de indicação deste livro, por favor, marque meu perfil particular @ellenrecamargo, o perfil do meu blog de conteúdos de desenvolvimento pessoal, o @beboldup, e use a hashtag *#beboldup* para que eu possa te acompanhar.

Desejos sinceros de sucesso e amor para você!

Ellen Camargo

® 2019
Uma produção independente e de conteúdos autorais.
Sua reprodução não está autorizada.